

一、教材來源：自編 編選-參考翰林版教材、網路教材

二、本領域每週學習節數：外加 抽離 3 節

三、教學對象：智能障礙九年級 1 人、八年級 2 人、七年級 4 人，自閉症八年級 1 人，多重障礙七年級 1 人，共 9 人。

四、核心素養、學年目標、評量方式

領域核心素養	調整後領綱學習表現	調整後領綱學習內容	學年目標	評量方式
<p>A 自主行動</p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>B 溝通互動</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>C 社會參與</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>	<p>(一) 認知</p> <p>1a-IV-2 理解影響個人健康的因素。 <input type="checkbox"/>減量</p> <p>1b-IV-3 因應健康需求，執行適當運動。 <input type="checkbox"/>減量 <input type="checkbox"/>簡化</p> <p>1c-IV-1 了解兩項運動的技能動作及規則。 <input type="checkbox"/>減量 <input type="checkbox"/>簡化</p> <p>(二) 情意</p> <p>2a-IV-1 了解生活當地所發生的健康議題。 <input type="checkbox"/>簡化</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 <input type="checkbox"/>無調整</p> <p>2c-IV-3 能樂於參與班級活動。 <input type="checkbox"/>簡化</p> <p>(三) 技能</p> <p>3a-IV-1 能學習三項運動技能。 <input type="checkbox"/>簡化</p> <p>3b-IV-2 能以適當方式與人互動。 <input type="checkbox"/>簡化</p> <p>(四) 行為</p> <p>4a-IV-1 查詢適當的健康資訊，並執行。 <input type="checkbox"/>簡化</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 <input type="checkbox"/>減量 <input type="checkbox"/>簡化</p> <p>Db-IV-1 了解生殖器官的構造及功能。 <input type="checkbox"/>不調整</p> <p>Db-IV-2 了解青春期身體變化。 <input type="checkbox"/>減量</p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 <input type="checkbox"/>不調整</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 <input type="checkbox"/>不調整</p> <p>Cb-IV-1 了解適合自己的運動及營養攝取知識，並保有運動家精神。 <input type="checkbox"/>減量</p> <p>Ca-IV-3 能實施垃圾減量 <input type="checkbox"/>簡化</p> <p>Ea-IV-1 能了解健康的外食 <input type="checkbox"/>減量</p> <p>Ea-IV-2 判別食品有效期限 <input type="checkbox"/>簡化</p>	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能闡述身體器官功能並維護其健康。 2. 能說出自己的身體界線並緊守保護措施。 3. 能闡述安全約會守則。 4. 能執行在公共場合的自我健康防護。 5. 能列舉生活當地的健康議題及防護方法。 6. 能執行健康與安全的飲食習慣。 7. 能落實垃圾減量。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能執行體適能活動。 2. 能做出運動技能動作。 3. 能列舉及進行戶外休閒運動。 4. 能列舉及進行室內運動。 5. 能運用所學的技术參與比賽。 	<p>* <u>口語問答</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出身體器官功能、名稱、保健方法。 2. 能說明青春期身體變化。 3. 能列舉安全約會要件。 4. 能說出各項運動規則。 5. 能說明健康議題相關的解決或改善策略。 6. 能列舉傳染病預防措施。 7. 能闡述健康與安全飲食相關要素。 8. 能說明垃圾減量方法。 <p>* <u>紙筆測驗</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能制定器官保健計劃。 2. 能製作約會邀請單。 3. 能判別傳染病傳染途徑。 4. 能計算飲食熱量。 5. 能判別與計算食品有效日期。 6. 能製作檢核表並完成檢核 <p>* <u>操作</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能執行體適能活動。 2. 能執行專項運動技能。 3. 能完成線上遊戲或測驗。

	4d-IV-3 執行提升體適能的 身體活動。 不調整	Fa-IV-3 有利人際關係的因 素與有效的溝通技巧。 不調 整 Hb-IV-1 能了解旋風球的規 則及動作，並完成團隊比賽 減量 Ia-IV-1 能完成簡易瑜珈動 作。 減量	6. 能選擇適合自己的運動。 6. 能表現出運動家精神。 7. 能處理運動傷害的狀況。	*實作與演練： 1. 能採取身體界線保護措施。 2. 能處理約會中的衝突情境。 3. 能於團體活動或競賽中展 現運動技能。 *觀察： 1. 能拒絕他人不當侵犯。 2. 能主動、積極參與課堂活動 3. 能表現適當邀約。 4. 能確實執行垃圾減量。 5. 能挑選安全與有益健康的 食品。
--	---	--	---	--

五、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-6 週	做身體的主 人	《健康》 1. 能說出組成身體之重要器官名稱。 2. 能闡述身體各器官的重要功能。 3. 能辨明身體器官相對位置。 4. 能說出身體重要器官保健方法。 5. 能維護身體器官健康。 《體育》 1. 能說出影響體適能的重要因素。 2. 能列舉體適能的分類。 3. 能正確操作符應個人能力的體適能動作。 4. 能完成體適能檢測。	《健康》 活動一：觀看短片「認識身體大冒險」~學習組成身體之 重要器官。 活動二：講義與學習單~身體重要器官功能介紹。 活動三：人體模型器官配置操作。 活動四：線上測驗~人體器官與功能配對。 活動五：講義&學習單~身體重要器官保健方法講解。 活動六：制定健康計劃~個人身體器官保健策略訂定。 《體育》 活動一：引導思考~哪些因素造成青少年體適能低或體重 過重。 活動二：學習單~體適能的分類(健康&技能體適能)。 活動三：健康體適能項目練習~身體組成、柔軟度、肌 力、肌耐力、心肺耐力。 活動四：技能體適能項目練習~瞬發力、速度、協調性、 敏捷性、平衡感、反應時間。

			活動五：體適能檢測~量身高體重、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、10公尺折返跑、800公尺跑走測驗。
第 7-12 週	青春交響曲	<p>《健康》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能列舉男生青春期的身體變化。 2. 能列舉女生青春期的身體變化。 3. 能界定出個人身體界線。 4. 能說出身體界線保護措施。 5. 能以言語或行動拒絕他人對身體界線的侵犯。 <p>《體育》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出特奧滾球運動規則。 2. 能執行基本特奧滾球動作。 3. 能參與特奧滾球競賽活動。 	<p>《健康》</p> <p>活動一：觀看短片「青春的秘密」~了解青春期的身體變化。</p> <p>活動二：檢核&分享~觀察正值青春期自己是否與影片中的青春期身體變化相符合。</p> <p>活動三：講義&學習單~男/女性青春期的生理變化探討。</p> <p>活動四：線上測驗~男/女性青春期生理改變配對操作。</p> <p>活動五：講義&學習單~身體界線探討。</p> <p>活動六：情境討論與演練~遭遇他人侵犯身體界線的拒絕方式。</p> <p>《體育》</p> <p>活動一：特奧滾球運動規則介紹(攻守關係、計分程序與標準)。</p> <p>活動二：特奧滾球基本動作教導與練習。</p> <p>活動三：特奧滾球競賽實戰。</p>
第 13-17 週	約會大補帖	<p>《健康》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能列舉約會中可能發生的危險情況。 2. 能辨識危險情人特質。 3. 能說出適當且安全的約會進程。 4. 能列舉安全約會的要件。 5. 能表現出適當的邀約。 6. 能拒絕沒有意願的邀約。 7. 能適當解決約會過程中的衝突情境。 <p>《體育》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出特奧滾球變化活動規則。 2. 能執行特奧滾球變化活動動作。 3. 能參與特奧滾球變化活動競賽。 	<p>《健康》</p> <p>活動一：觀看短片「約會暴力不是愛!」~討論約會中可能發生的危險情況。</p> <p>活動二：講義&學習單~認識危險情人特徵。</p> <p>活動三：講義&學習單~約會序曲。探討適當且安全的約會進程與注意事項。</p> <p>活動四：邀約單製作~學習約會前的邀約技巧。</p> <p>活動五：情境討論與演練~(1)拒絕邀約的技巧。(2)約會中的衝突情況化解。</p> <p>《體育》</p> <p>活動一：特奧滾球變化活動規則介紹。</p> <p>活動二：特奧滾球變化活動動作教導與練習。</p> <p>活動三：特奧滾球擴充運用與變化活動實作與實戰。</p>

第 18-21 週	大眾運輸達人	<p>《健康》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能列舉傳染性疾病在大眾運輸中的傳播途徑。 2. 能正確判別常見傳染病的傳染途徑。 3. 能說出搭乘大眾運輸工具時的傳染病預防措施。 <p>《體育》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能列舉瑜珈伸展對身體健康的益處。 2. 能正確操作基礎瑜珈體勢達到伸展成效。 3. 能養成固定伸展習慣以促進健康發展。 	<p>《健康》</p> <p>活動一：觀看新聞報導短片「大眾運輸暗藏病毒!」~討論傳染性疾病在大眾運輸中如何傳播。</p> <p>活動二：講義&學習單~介紹傳染途徑(接觸傳染、飛沫傳染)及其相關傳染疾病。</p> <p>活動三：線上測驗~傳染途徑與傳染病配對。</p> <p>活動四：宣導片探討~大眾運輸防疫絕招。</p> <p>活動五：講義&學習單~搭乘大眾運輸時的自我健康照護。</p> <p>活動六：大眾運輸防疫口訣背誦。</p> <p>《體育》</p> <p>活動一：影片觀賞與引導~基礎瑜珈伸展。</p> <p>活動二：探討瑜珈伸展對身體健康的益處。</p> <p>活動三：基礎瑜珈伸展體勢教學與練習。</p>
-----------	--------	---	--

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-5 週	我會去麥當勞	<p>《健康》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出飲食與身體健康、活動力的關係。 2. 能說出青春期男/女每日所需熱量。 3. 能查詢常見食物的熱量。 4. 能計算個人每日飲食的熱量。 5. 能依據均衡飲食標準配置適當菜單。 <p>《體育》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出地板滾球運動規則。 2. 能執行基本地板滾球動作。 3. 能參與地板滾球競賽活動。 	<p>《健康》</p> <p>活動一：觀看「營養 5 餐」系列短片，探討飲食與身體健康、活動力的關係。</p> <p>活動二：講義&學習單~(1)青春期每日所需熱量、(2)常見食物的熱量、(3)飲食熱量計算、(4)均衡飲食食物搭配、(5)食量控制。</p> <p>活動三：個人飲食熱量表繪製、計算與分享。</p> <p>活動四：個人健康餐盤配置與分享~依據個體所需熱量與營養配置食物菜單並與師生分享成果。</p> <p>《體育》</p> <p>活動一：地板滾球運動規則介紹(攻守關係、計分程序與標準)。</p> <p>活動二：地板滾球基本動作教導與練習。</p> <p>活動三：地板滾球競賽實戰。</p>
第 6-10 週	垃圾變黃金	《健康》	《健康》

		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能列舉垃圾的經濟或能源價值。 2. 能闡述垃圾減量方法。 3. 能區分可回收與不可回收垃圾。 4. 能執行垃圾減量工作。 <p>《體育》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出地板滾球變化活動規則。 2. 能執行地板滾球變化活動動作。 3. 能參與地板滾球變化活動競賽。 	<p>活動一：觀看「垃圾變黃金」宣導短片。</p> <p>活動二：探討垃圾翻轉後的經濟與能源價值。</p> <p>活動三：講義&學習單~垃圾 5R 減量原則</p> <p>活動四：線上測驗~可回收與不可回收垃圾分類。</p> <p>活動五：檢核&分享~製作「家庭垃圾減量檢核表」並實際執行與分享心得。</p> <p>《體育》</p> <p>活動一：地板滾球變化活動規則介紹。</p> <p>活動二：地板滾球變化活動動作教導與練習。</p> <p>活動三：地板滾球擴充運用與變化活動實作與實戰。</p>
第 11-15 週	在地特產	<p>《健康》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能列舉生活當地的主要健康議題。 2. 能闡述生活當地健康問題的成因。 3. 能列舉解決生活當地健康議題的管道。 4. 能說出面臨生活當地健康議題時的自防護策略。 <p>《體育》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能正確操作旋風球拋球動作。 2. 能正確操作旋風球接球動作。 3. 能與隊友完成倆倆拋接球遊戲。 	<p>《健康》</p> <p>活動一：媒體報導閱聽「最老城市嘉義縣」~探討在地主要健康議題</p> <p>活動二：講義&學習單~在地健康議題(1)現況探討、(2)成因分析、(3)延伸問題探究</p> <p>活動三：分組討論與分享~在地健康議題解決策略(線上互動 APP 共編)</p> <p>《體育》</p> <p>活動一：影片欣賞~旋風球源起</p> <p>活動二：拋球動作示範與演練</p> <p>活動三：接球動作示範與演練</p> <p>活動四：倆倆拋接球練習</p>
第 16-20 週	便利商店小店長	<p>《健康》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能列舉食品安全要素。 2. 能認讀食品標示。 3. 能辨別食品標章。 4. 能判別食品是否過期。 5. 能選出對自己健康有益的食品。 <p>《體育》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出旋風球變化活動規則。 2. 能執行旋風球變化活動動作。 	<p>《健康》</p> <p>活動一：觀看「食品安全要點」宣導短片~探討影響食品安全的因素與對健康的影響。</p> <p>活動二：講義&學習單~(1)食品安全五大要素(2)食品標示(3)食品標章(4)製造日期與有效日期計算</p> <p>活動三：線上遊戲~食品標章配對</p> <p>活動四：桌遊~安全食品闖關活動</p> <p>活動五：KAHOOT 測驗~健康安全食品挑選</p> <p>《體育》</p>

		3. 能參與旋風球變化活動競賽。	活動一：旋風球變化活動規則介紹。 活動二：旋風球變化活動動作教導與練習。 活動三：旋風球擴充運用與變化活動實作與實戰。
--	--	------------------	---